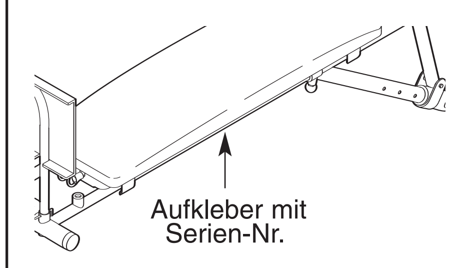
WEIDER® TOTAL BODYWORKS 5000

Modell-Nr. WEEVBE1444.0
Serien-Nr. ___________________

Notieren Sie sich hier die Serien-Nr., falls Sie sie einmal brauchen sollten.



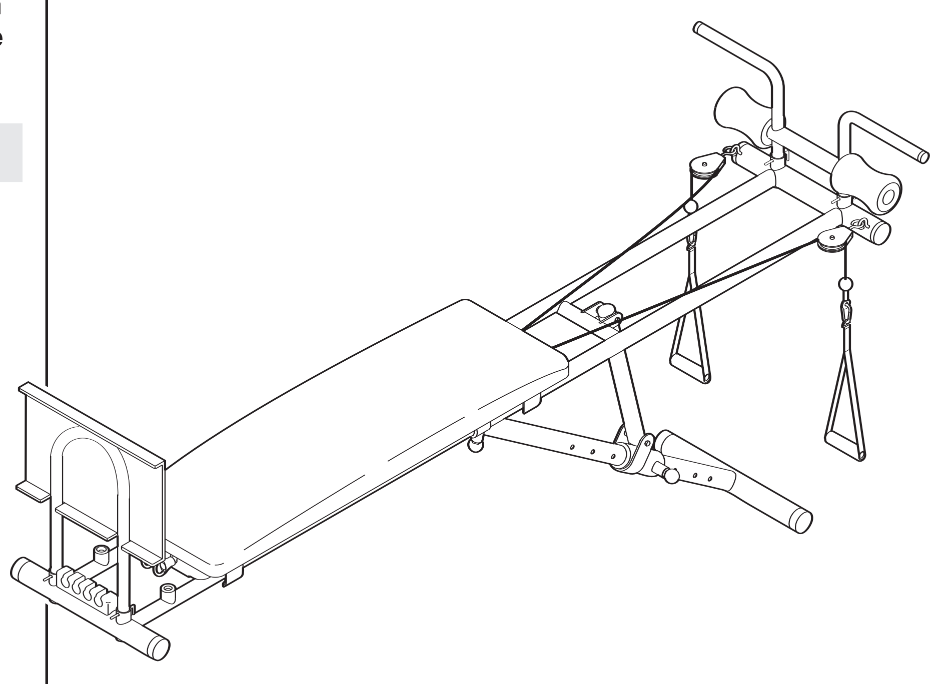
BEDIENUNGSANLEITUNG

FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur kompletten Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

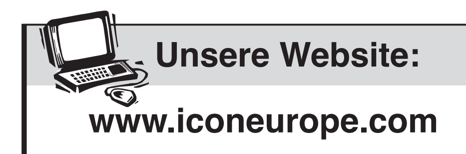
01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr.



⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.



Unsere Website:

www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

Anmerkung: Ein DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE und ein DETAILZEICHNUNG/TEILELISTE finden Sie in der Mitte dieser Anleitung. Ziehen Sie das DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE und die DETAILZEICHNUNG/TEILELISTE heraus, ehe Sie mit der Montage anfangen.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠ ACHTUNG: Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte vor Benutzung der Heimfitnessstation unbedingt die folgende Hinweise.

1. **Lesen Sie vor Benutzung der Heimfitnessstation die gesamte Bedienungsanleitung und alle Warnhinweise auf der Heimfitnessstation. Benutzen Sie das Heimfitnessstation nur so, wie es in dieser Bedienungsanleitung beschrieben ist.**

2. **Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer der Heimfitnessstation hinreichend über sämtliche Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**

3. **Stellen Sie die Heimfitnessstation nur auf ebenen Fußboden und decken Sie den Fußboden zum Schutz mit einer Unterlage ab.**

4. **Benutzen Sie die Heimfitnessstation nur im Haus und halten Sie sie vor Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie die Heimfitnessstation auf eine ebene Fläche und darunter zum Schutz des Bodens oder des Teppichs eine Unterlage. Achten Sie darauf, dass um die Heimfitnessstation herum ausreichend Platz zum Auf- bzw. Absteigen und zur Benutzung der Heimfitnessstation vorhanden ist.**

5. **Überprüfen Sie vor jedem Training alle Einzelteile und ziehen Sie all die Teile fest, die sich eventuell gelöst haben. Abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden.**

6. **Die Heimfitnessstation ist so gebaut, dass sie ein maximale Benutzergewicht von 114 kg, erträgt.**

7. **Tragen Sie zum Schutz Ihrer Füße während des Trainings immer Sportschuhe.**

8. **Halten Sie Kinder unter 12 Jahren sowie Haustiere immer von der Heimfitnessstation fern.**

9. **Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern.**

10. **Binden Sie langes Haar immer zurück, damit es sich nirgends einklemmt.**

11. **Sollten Sie Schmerzen oder Schwindelgefühle haben, hören Sie mit dem Training sofort auf und beginnen Sie mit einer Abkühlroutine.**

12. **Der hier gezeigte Aufkleber ist schon an der Heimfitnessstation angebracht. Finden Sie das Aufkleberblatt, das die gleichen Informationen in vier anderen Sprachen enthält. Ziehen Sie den deutschen Aufkleber ab und kleben Sie diesen auf die Heimfitnessstation, wobei Sie den englischen Aufkleber bedecken. Sollte der Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlosen einen Ersatzaufkleber (sehen Sie sich die Rückseite dieser Bedienungsanleitung an). Bringen Sie den Ersatzaufkleber an der gezeigten Stelle an.**



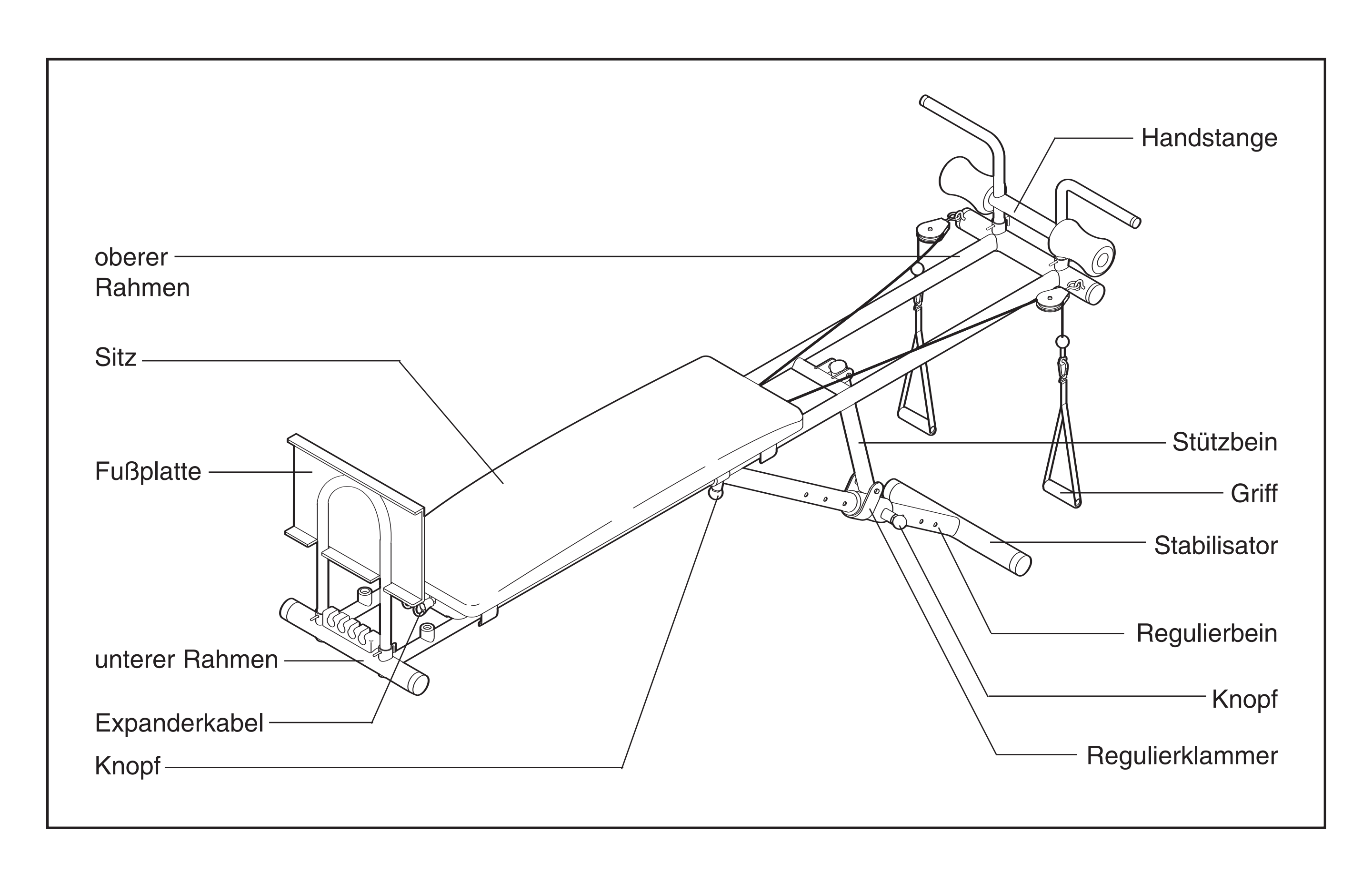
⚠ ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie alle Hinweise bevor Sie Ihr neues Gerät benutzen. ICON übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch die Benutzung dieses Gerätes entstehen könnten.

BEVOR SIE ANFANGEN

Zunächst möchten wir uns dafür bedanken, dass Sie sich für den Kauf einer WEIDER® TOTAL BODY WORKS 5000 Heimfitnessstation entschieden haben. Die Heimfitnessstation bietet eine eindrucksvolle Anzahl von Heimfitnessstationen an, die zur Entwicklung jeder Hauptmuskelgruppe des Körpers beitragen. Egal, ob Sie Ihren Körper in Form bringen möchten, Ihre Muskeln vergrößern und Ihre Kraft erhöhen möchten, oder ob Sie für ein gesünderes Herz-Kreislauf-System trainieren möchten, die Heimfitnessstation wird Ihnen dabei helfen, Ihre gewünschten Trainingsziele zu erreichen.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil sehr sorgfältig diese Bedienungsanleitung. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, beziehen Sie sich auf die Vorderseite der Anleitung. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Serien-Nummer Ihres Gerätes bereit. Die Modell-Nummer lautet WEEVBE1444.0. Die Serien-Nummer finden Sie auf dem beigefügten Aufkleber auf der Heimfitnessstation (siehe erste Seite dieser Bedienungsanleitung).

Bevor Sie nun weiterlesen, werfen Sie bitte zunächst einen Blick auf die untenstehende Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.



MONTAGE

Erleichten Sie sich die Montage!

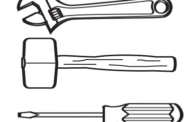
Diese Anleitung ist dazu vorgesehen, jedem Leser es zu ermöglichen dieses Produkt erfolgreich aufzubauen. Wenn man sich ausreichende Zeit erlaubt, dann wird die Montage einfacher durchgeführt.

Lesen Sie vor dem Aufbau die folgenden Informationen und Anweisungen sorgfältig durch:

- Zur Montage sind zwei Personen erforderlich.
- Plazieren Sie alle Einzelteile in einem freien Raum und entfernen Sie alle Verpackungsteile. Werfen Sie die Verpackung erst, wenn das Gerät vollständig zusammengebaut ist, weg.
- Bei der Montage, achten Sie darauf, dass alle Teile wie auf den Zeichnungen ausgerichtet sind.
- Wenn nicht anders angewiesen, dann ziehen Sie alle Teile als Sie montiert werden fest an.
- **Zur Identifizierung der kleinen Teile bei der Montage, beziehen Sie sich auf das DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE.**

Zur Montage braucht man das beigelegte Schmiermittel zu den folgenden Werkzeugen (nicht inbegriffen):

- **zwei verstellbare Schlüsseln**
- **einen Gummihammer**



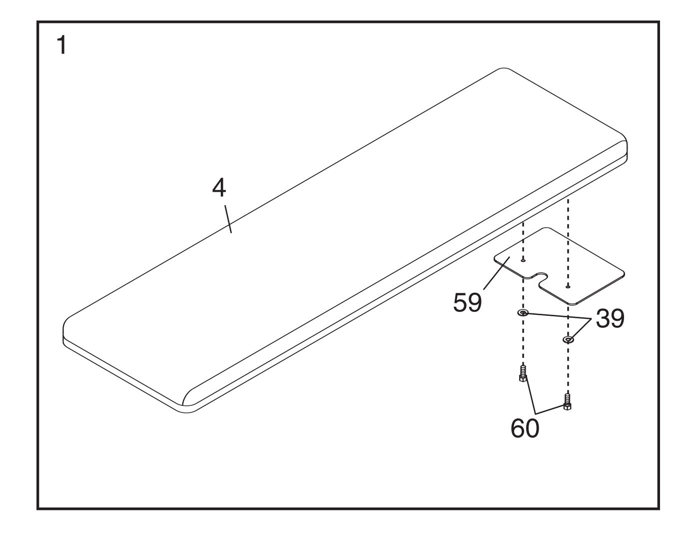
- **einen Schraubenzieher**
- **einen Kreuzschraubenzieher**



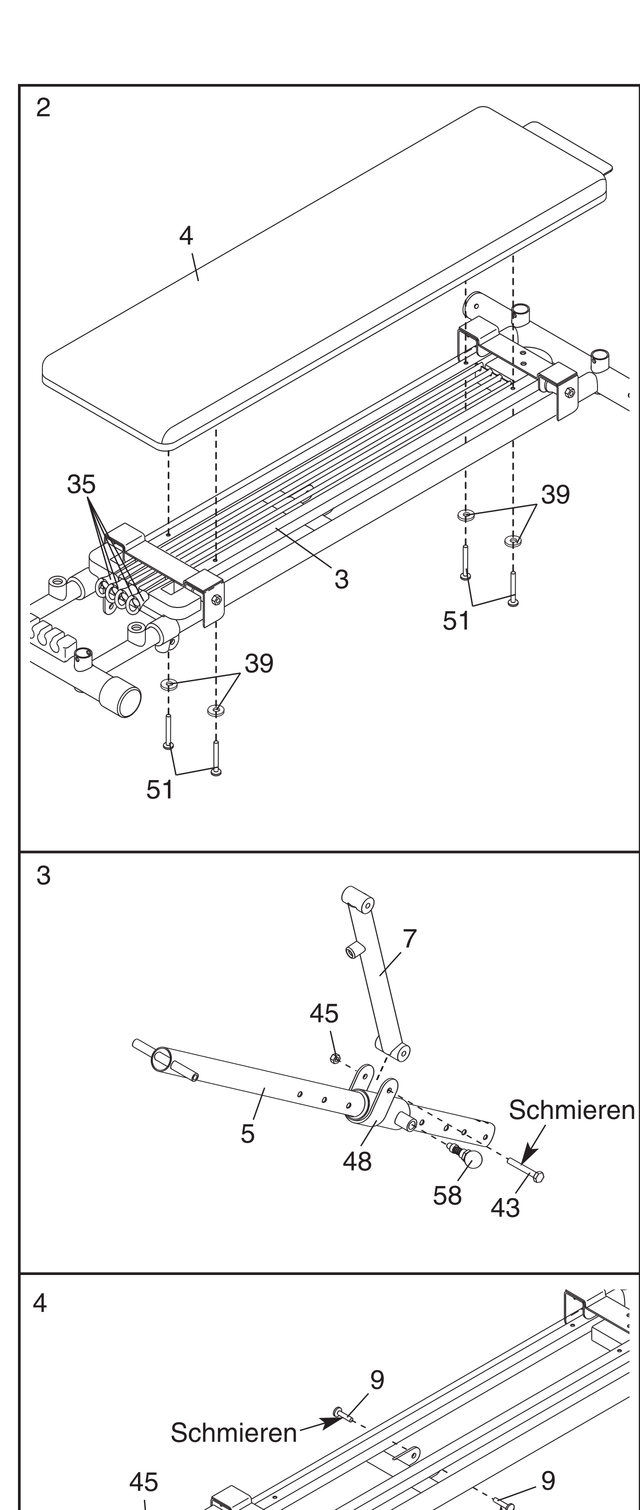
- **durchsichtiges Klebeband oder Papier-Klebeband und Seifenwasser.**

Um die Montage zu erleichtern, hält man bestens folgende Werkzeuge bereit: einen Steckschlüsselsatz, einen Gabelschlüssel- oder Ringgabelschlüsselsatz oder einen Rätschenschlüsselsatz.

1. Bringen Sie den Flaschenzugschutz (59) mit zwei M6 x 16mm Schrauben (60) und zwei M6 Unterlegscheiben (39) an der Rückenlehne (4) an.



2. Achten Sie darauf, dass die elastische Seile (35) in den Klammern auf dem Rahmen der Rückenlehne (3) sitzen. Befestigen Sie die Rückenlehne (4) mit vier M6 x 38mm Schrauben (51) und vier M6 Scheiben (39) am Rahmen der Rückenlehne an. **Achten Sie darauf, dass die Rückenlehne die elastische Seile festhält.**



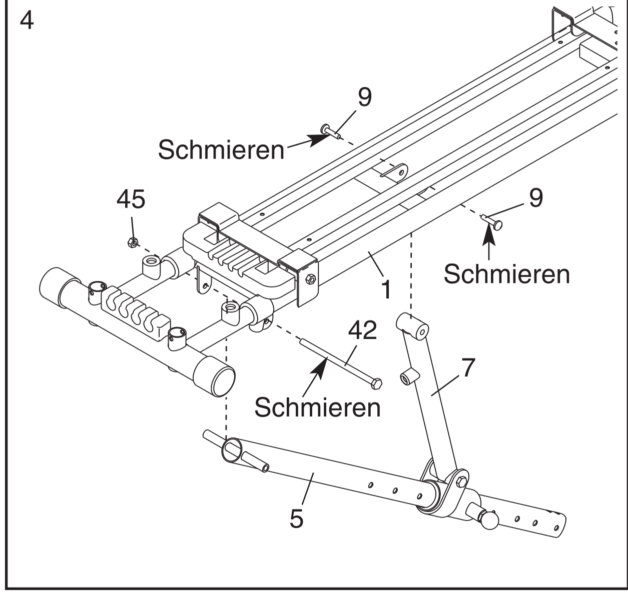
3. Schmieren Sie eine M10 x 80mm Schraube (43). Befestigen Sie das Stützbein (7) mit der Schraube und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (45) an der Einstellklammer (48). **Ziehen Sie die Mutter mit Nylon-Klemmteil nicht zu fest an – das Stützbein muss sich leicht drehen lassen.**

   Schieben Sie die Einstellklammer (48) auf das Einstellbein (5). Stecken Sie den angezeigten Knopf (58) in das Einstellbein und drehen Sie ihn ganz fest.

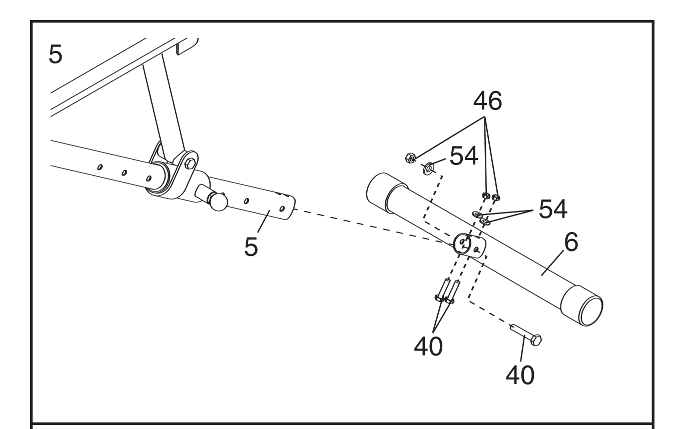
4. **Hinweis: Die Rückenlehne ist hier zur Klarheit nicht abgebildet.**

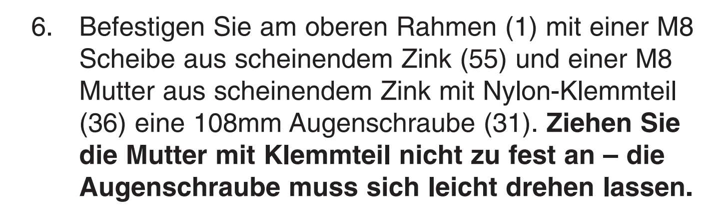
   Schmieren Sie eine M10 x 175mm Schraube (42). Befestigen Sie das Einstellbein (5) mit der Schraube und einer M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil (45) am oberen Rahmen (1). **Ziehen Sie die Schraube nicht zu fest an – das Einstellbein muss sich leicht drehen lassen.**

   Schmieren Sie zwei M10 x 20mm Schrauben (9). Befestigen Sie das Stützbein (7) mit den Schrauben am oberen Rahmen (1). **Ziehen Sie die Schraube nicht zu fest an – das Stützbein muss sich leicht drehen lassen.**



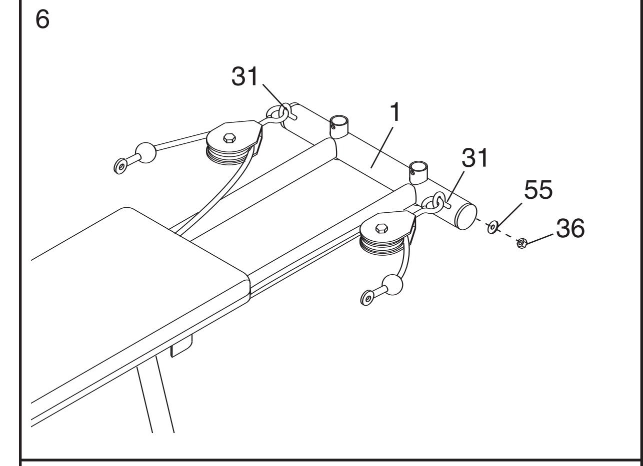
5. Befestigen Sie die Stützstange (6) mit drei M8 x 52mm Schrauben (40), drei schwarzen M8 Scheiben aus Zink (54) und drei schwarzen M8 Muttern aus Zink mit Nylon-Klemmteil (46) am Einstellbein (5). **Achten Sie darauf, dass der Kopf der Schraube im sechseckigen Loch der Stützstange steckt.**



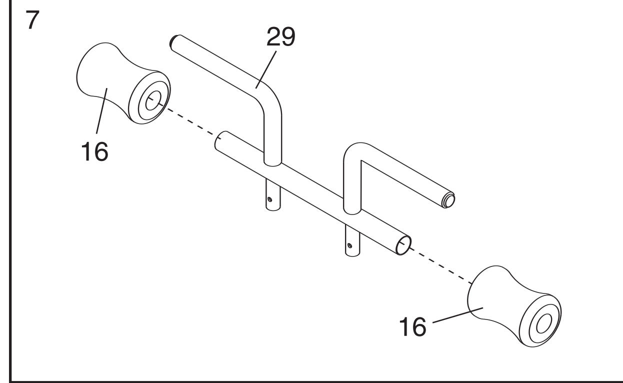


6. Befestigen Sie am oberen Rahmen (1) mit einer M8 Scheibe aus scheinendem Zink (55) und einer M8 Mutter aus scheinendem Zink mit Nylon-Klemmteil (36) eine 108mm Augenschraube (31). **Ziehen Sie die Mutter mit Klemmteil nicht zu fest an – die Augenschraube muss sich leicht drehen lassen.**

   Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite des oberen Rahmens (1).



7. Schieben Sie ein Schaumstoffpolster (16) auf jede Seite der Griffstange (29).



8. Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig angezogen sind. Die Verwendung der restlichen Teile ist auf Seite 8 unter den Abschnitt EINSTELLUNG beschrieben.

EINSTELLUNG

Das Heimfitnessstation ist so entworfen um Ihr eigenes Körpergewicht als Widerstand zu benutzen. Die unten angeführten Vorgänge erklären wie die Heimfitnessstation zur Lagerung verstellt und zusammengeklappt werden kann. Beziehen Sie sich auf das beigelegte Trainingsplakat um die korrekte Trainingsart zu ersehen.

Überprüfen Sie vor jedem Training alle Einzelteile und ziehen Sie die Teile nach, die sich eventuell gelöst haben. Defekte oder abgenutzte Teile müssen sofort ersetzt werden. Die Heimfitnessstation soll mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht-Schleifmittel Reiniger abgewischt werden. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.

MONTAGE DER FUSSPLATTE ODER DER HALTE-STANGE

Für manche Übungen muss die Fußplatte (8) an der Heimfitnessstation befestigt werden. Schieben Sie die Fußplatte in den unteren Rahmen (2) und befestigen Sie sie mit zwei Winkelstiften (17).

Für einige Übungen muss die Haltestange (29) an der Heimfitnessstation befestigt werden. Schieben Sie die Haltestange in den oberen Rahmen (1) und befestigen Sie sie mit zwei Winkelstiften (17).

⚠ ACHTUNG: Entfernen Sie die Haltestange (29) wenn Sie Übungen durchführen, wobei sie nicht benötigt wird.

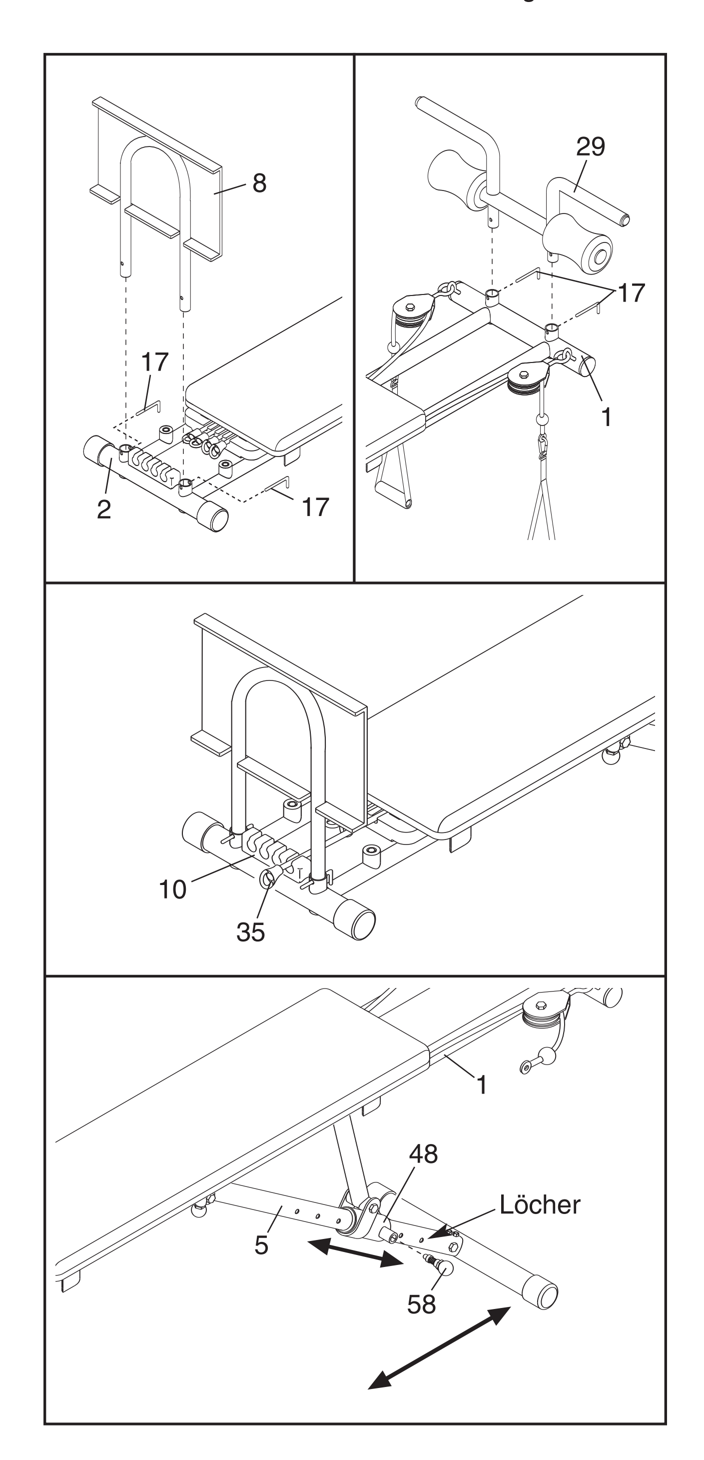
EINSTELLEN DES WIDERSTANDS

Um den Widerstand derr Heimfitnessstation zu erhöhen, ziehen Sie ein elastisches Seil (35) nach unten und schieben Sie es in die Seilklammer (10). Für höheren Widerstand, schieben Sie mehrere elastische Seile in die Seilklammer.

STEIGUNGSEINSTELLUNG

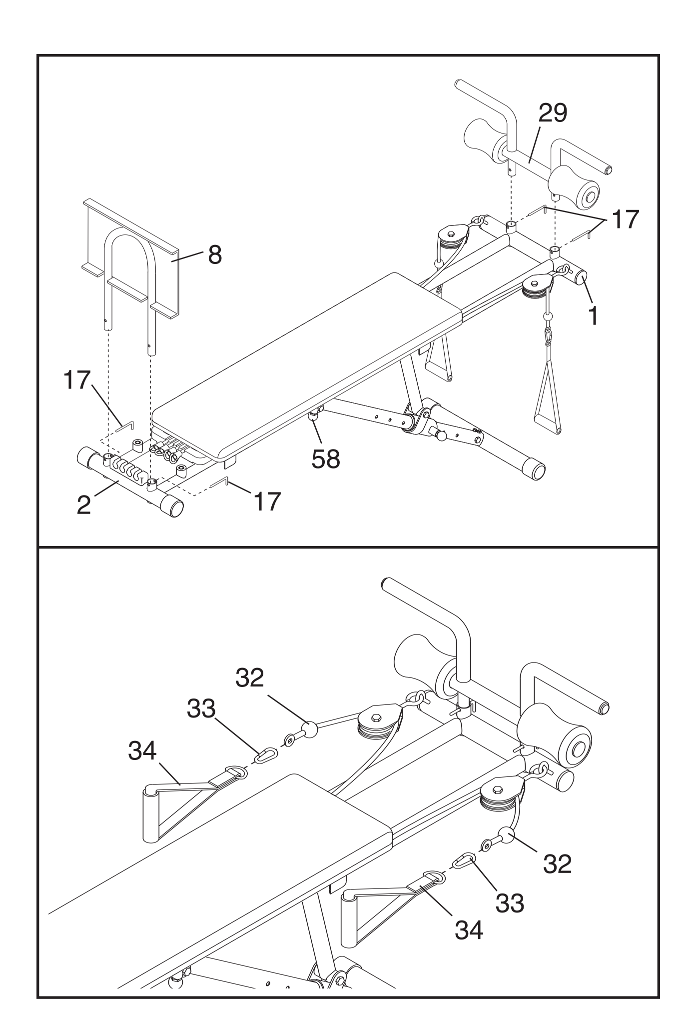
Die Steigung der Heimfitnessstation kann verändert werden, um den Widerstandsgrad für Ihr Training zu erhöhen.

Um die Steigung einzustellen, heben Sie den oberen Rahmen (1) an, bis Sie den angezeigten Knopf (58) auf der Einstellklammer (48) aus dem Loch im Einstellbein (5) herausnehmen können. Schieben Sie die Einstell-klammer in die gewünschte Position und stecken Sie den Knopf wieder in ein Loch im Einstellbein. **Anmerkung: Achten Sie darauf, dass der Knopf auf der Einstellklammer ganz im Einstellrohr versenkt ist.**



LAGERUNG DER HEIMFITNESSSTATION

Um die Heimfitnessstation zu lagern, entfernen Sie die Haltestange (29) vom oberen Rahmen (1) und die Fußplatte (8) vom unteren Rahmen (2), indem Sie die vier Winkelstifte (17) herausnehmen. Dann ziehen Sie den angezeigten Knopf (58) heraus und schieben Sie den unteren Rahmen so tief in den oberen Rahmen, wie es geht. Zum Schluss stellen Sie die Heimfitnessstation in aufrechte Position. (Siehe STEIGUNGSEINSTELLUNG auf Seite 8.)



EINSTELLUNG DER GRIFFE

Befestigen Sie die Griffe (34) mit den beiden Karabinerhaken (33) an den Enden der Kabel (32).

TRAININGSRICHTLINIEN

DIE VIER TRAININGSGRUNDARTEN

Bodybuilding

Um die Größe und Kraft Ihrer Muskeln zu erhöhen, trainieren Sie nahe Ihrer maximalen Kapazität. Ihre Muskeln werden sich fortlaufend anpassen und stärken gemäß der zunehmenden Erhöhung der Intensität Ihres Trainings. Sie können die Intensitätsstufe Ihres individuellen Trainings auf zwei Arten anpassen:

- man kann die Anzahl der Gewichte verändern oder
- die Anzahl der ausgeführten Wiederholungen oder Sets verändern. (Eine “Wiederholung” ist ein abgeschlossener Zyklus einer Übung, wie z.B. eine Liegestütze. Ein “Set” ist eine Serie von Wiederholungen, die hintereinander ausgeführt werden.)

Das angemessene Gewicht hängt bei jeder Übung vom Individuum ab. Sie müssen Ihre Grenzen selbst erkennen. Wählen Sie ein Gewicht, das Sie als richtig für sich empfinden. Beginnen Sie mit 3 Sets bestehend aus 8 Wiederholungen. Ruhen Sie nach jedem Set 3 Minuten lang. Wenn Sie ohne Schwierigkeiten 3 Sets bestehend aus 12 Wiederholungen ausführen können, dann sollten Sie das Gewicht erhöhen.

Straffen

Um Ihre Muskeln zu straffen, müssen Sie sie zu einem mittleren Prozentanteil ihrer Kapazität anstrengen. Wählen Sie ein mittleres Gewicht und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Vollenden Sie ohne Schmerzen so viele Sets aus 15 bis 20 Wiederholungen bestehend wie möglich. Rasten Sie 1 Minute nach jedem Set. Trainieren Sie Ihre Muskeln, indem Sie möglichst mehr Sets ausführen als mehr Gewichte aufzulegen.

Gewichtabnahme

Um abzunehmen, verwenden Sie ein geringes Gewicht und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten mit höchstens 30 Sekunden Pause zwischen den Sets.

Crosstraining

Crosstraining ist eine wirksame Art ein gut ausgeglichenes Fitness-Programm zu erhalten. Ein Beispiel für ein ausgeglichenes Programm ist:

- Gewichtstraining am Montag, Mittwoch und Freitag,
- 20 bis 30 Minuten aerobes Training (z. B. Radfahren, Rennen oder Schwimmen) am Dienstag und Donnerstag und,
- ein ganzer Tag worin weder Gewichts- noch Aerobes-Training ausgeführt wird, um Ihrem Körper eine Chance zur Regenerierung zu geben.

Durch die Kombination von Bodybuilding mit aerobem Training können Sie Ihren Körper formen und stärken, sowie den Herzen und die Lunge stärken.

PERSÖNLICHE GESTALTUNG IHRES TRAININGS-PROGRAMMES

Die genaue Zeitlänge jedes Trainings sowie die Anzahl der durchgeführten Wiederholungen ist eine individuelle Angelegenheit. Es ist sehr wichtig, ein Überstrapazieren während der ersten Monate zu vermeiden und Fortschritt im eigenen Tempo zu machen. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen bekommen oder sollte Ihnen schwindelig werden, dann müssen Sie sofort aufhören und langsam abkühlen. Bevor Sie weitermachen, sollten Sie die Ursache erforschen. Vergessen Sie nicht, dass auch genügend Schlaf und richtige Essgewohnheiten wichtig sind.

AUFWÄRMEN

Um aufzuwärmen, beginnen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Aufwärmen bereitet den Körper auf das Training vor, indem die Zirkulation erhöht wird, mehr Sauerstoff in die Muskeln transportiert und die Körpertemperatur erhöht wird.

TRAINIEREN

Jedes Training sollte aus 6 bis 10 verschiedenen Übungen bestehen. Wählen Sie Übungen für jede Hauptmuskelgruppe aus und legen Sie Nachdruck auf die Muskeln, die Sie am meisten entwickeln wollen. Um in Ihrem Training Gleichgewicht und Abwechslung zu erreichen, sollten Sie die Übungen von Mal zu Mal abwechseln.

Planen Sie Ihr Training für jene Tageszeit, an der Ihre Energie am höchsten ist. Jedem Training sollte mindestens ein Ruhetag folgen. Wenn Sie eine Trainingsroutine gefunden haben, die Sie als richtig empfinden, machen Sie sich die zur Gewohnheit.

ÜBUNGSHALTUNG

Eine gute Kondition beizuhalten ist ein grundlegender Teil eines effektiven Trainings. Haltung wichtig. Das heißt, dass Sie bei jeder Übung die volle Bewegungsweite ausführen sollen, aber nur mit den entsprechenden Körperteilen. Unkontrolliertes Training wird Sie nur überanstrengen. In das beiliegende Trainingsplakat Sie Fotografien für die korrekte Trainingsart verschiedener Übungen und eine Liste der beeinflussten Muskeln. Beziehen Sie sich auf die Muskeltabelle auf Seite 11 um die Namen der Muskeln zu finden.

Wichtig ist auch die richtige Atmung. Atmen Sie während der Anspannungsphase jeder Wiederholung aus und atmen Sie während der Rückkehr in die Ausgangsposition ein. Halten Sie niemals den Atem an.

Nehmen Sie nach jedem Set eine kurze Pause. Die folgenden Maßnahmen sind für solche Pausen ideal:
- rasten Sie 3 Minuten lang, wenn Sie Bodybuilding machen
- eine Minute lang bei Muskelstraffen
- 30 Sekunden bei Training zur Gewichtabnahme.

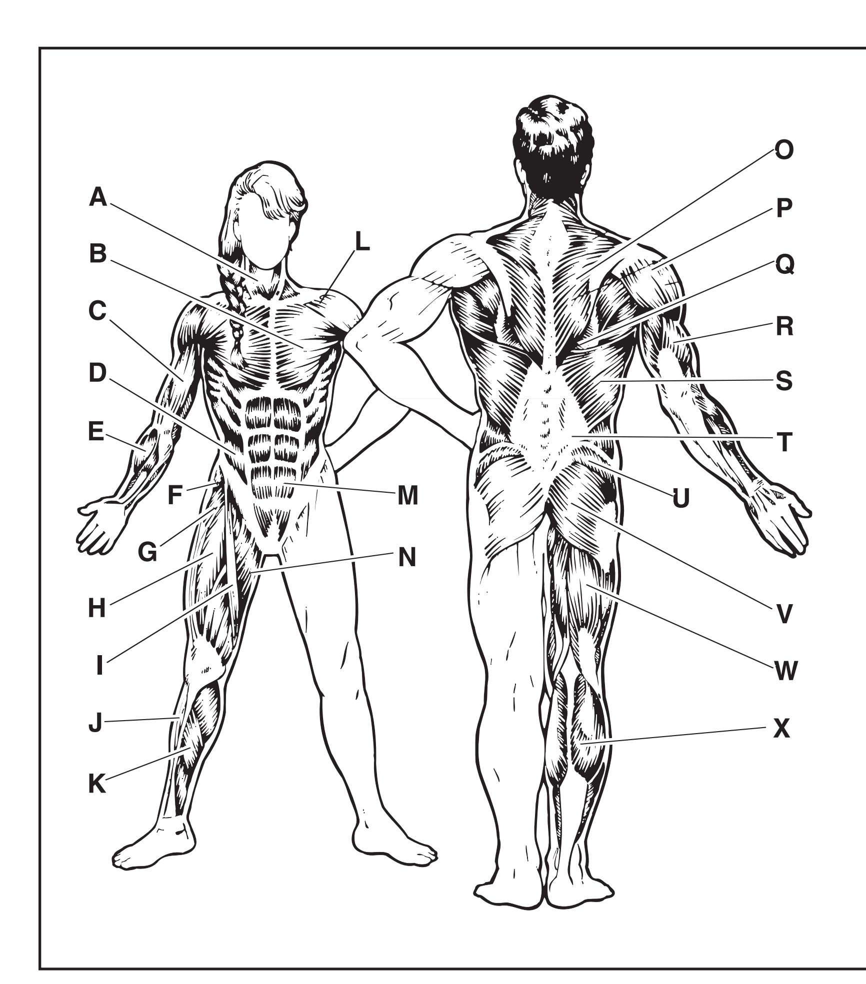
Nehmen Sie sich in den ersten Wochen etwas Zeit, um sich mit dem Gerät vertraut zu machen und, um die richtige Haltung der verschiedenen Übungen zu erlernen.

ABKÜHLEN

Beenden Sie jedes Training zur Abkühlung mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen Sie sowohl die Arme wie auch die Beine. Bewegen Sie sich während des Dehnens langsam—wippen Sie dabei nicht. Dehnen Sie langsam und nur so weit, wie Sie es ohne Anstrengung schaffen. Dehnen nach der Beendung jedes Trainings ist eine effektive Art Ihre Flexibilität zu erhöhen.

MOTIVIERT BLEIBEN

Zur Motivation sollten Sie jedes Training aufschreiben. Schreiben Sie das Datum, die ausgeführte Übung, den gewählten Widerstand und die Anzahl der Wiederholungen und Sets auf. Notieren Sie am Ende jedes Monats Ihr Gewicht und die wichtigsten Körpermaße. Der Schlüssel zum Erfolg ist, Fitness-Training zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.



MUSKELTABELLE

A. Kopfhalter
B. Großer Brustmuskel
C. Bizeps
D. Schräger Bauchmuskel
E. Armspeichenmuskel
F. Oberschenkel
G. Außenschenkel
H. Quadrizeps
I. Schneidermuskel
J. Schienbeinmuskel
K. Vorderer Wadenmuskel
L. Vorderer Deltoidmuskel
M. Gerader Bauchmuskel
N. Innerer Schenkel
O. Trapezmuskel
P. Rhombenmuskel
Q. Hinterer Deltoidmuskel
R. Trizeps
S. Latissimus
T. Kreuzmuskel
U. Hüftmuskel
V. Großer Gesässmuskel
W. Zweiköpfiger Unterschenkelbeuger
X. Wadenmuskel

BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Kalscheurener Staße 172
D-50354 Hürth

01805 231 244

Fax: 01805 231 243

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: +49 2233 613 250
Fax: +49 2233 613 255

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir folgende Angaben:

- Die MODELL-NUMMER DES PRODUKTES (WEEVBE1444.0)
- Den NAMEN DES PRODUKTES (WEIDER TOTAL BODY WORKS 5000)
- Die SERIEN-NUMMER DES PRODUKTES (finden Sie auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- Die BESTELL-NUMMER UND BESCHREIBUNG DER ERSATZTEILE (siehe DETAILZEICHNUNG und TEILE-LISTE in der Mitte dieser Bedienungsanleitung).

Teile Nr. 213654 R1005A

ENTFERNEN SIE DIESE TEILELISTE/ DETAILZEICHNUNG VON DER ANLEITUNG

VERWAHREN SIE DIESE TEILELISTE/DETAILZEICHNUNG FÜR WEITEREN GEBRAUCH

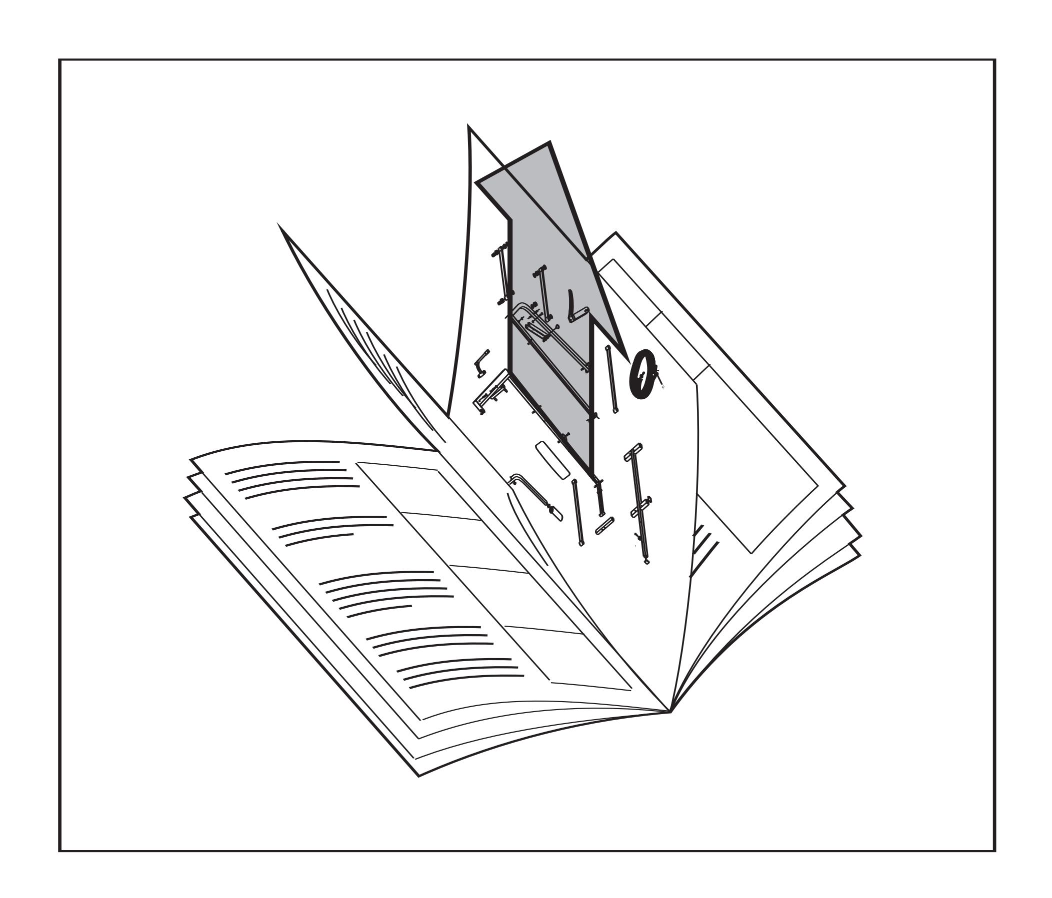
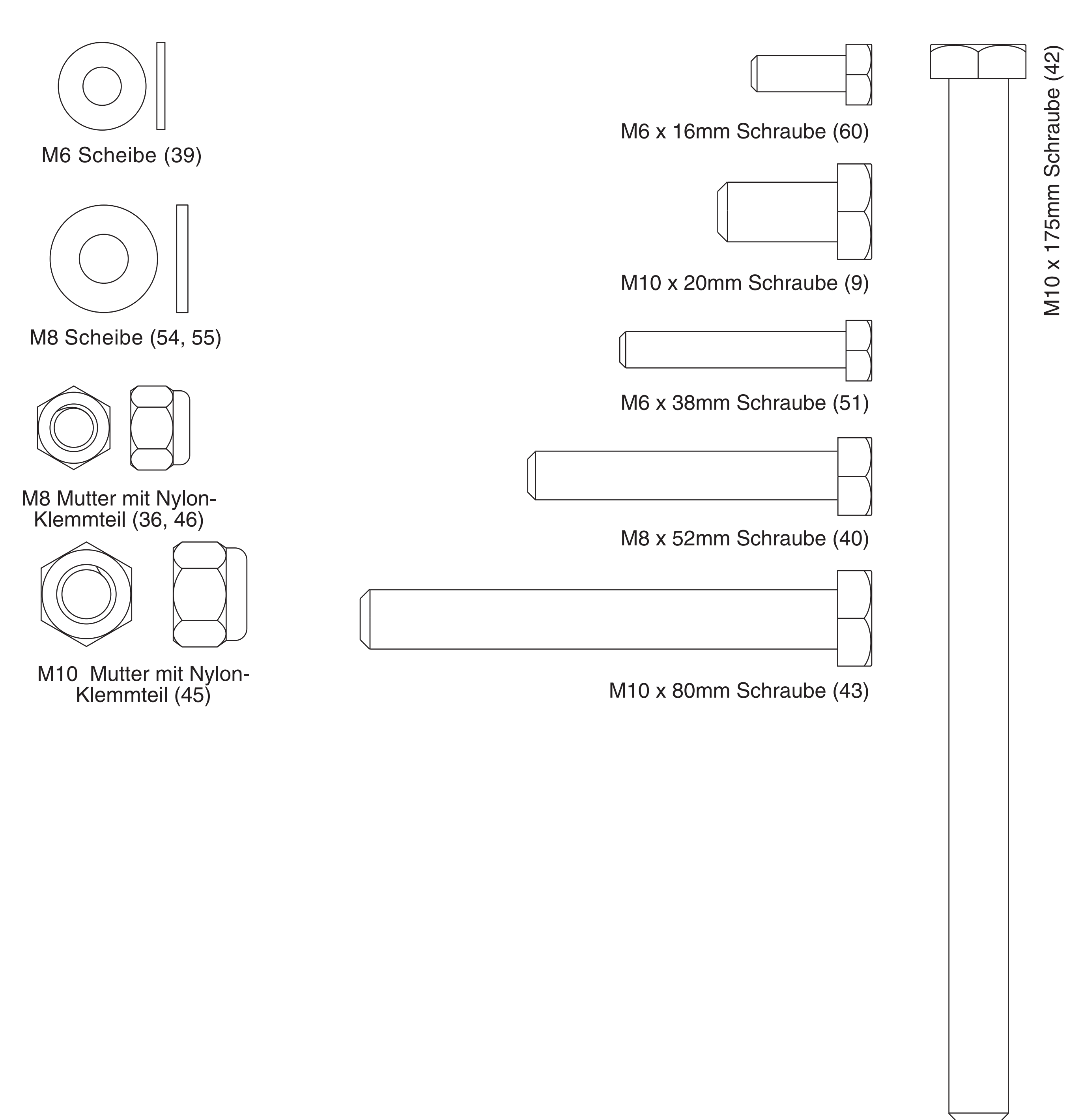


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Dieses Diagramm hilft Ihnen bei der Identifikation der kleinen Montageteile. Die Zahl in Klammern unter jedem Teil ist die Bestell-Nummer der TEILELISTE in der Mitte dieser Bedienungsanleitung. **Anmerkung: Einige kleine Teile können eventuell schon für den Transport angebracht. Falls ein Teil nicht im Teilebeutel ist, sehen Sie nach ob es schon befestigt ist.**



TEILELISTE—Modell-Nr. WEEVBE1444.0

R1005A

Bestell-Nr.	Stückzahl	Bezeichnung
1	1	Oberer Rahmen
2	1	Unterer Rahmen
3	1	Rahmen der Rückenlehne
4	1	Rückenlehne
5	1	Einstellbein
6	1	Stützstange
7	1	Stützbein
8	1	Fußplatte
9	2	M10 x 20mm Schraube
10	1	Seilklammer
11	1	Rückenlehnenklammer
12	4	50mm Außenkappe
13	2	50mm Innenkappe
14	2	25mm runde Innenkappe
15	2	Handgriff
16	2	Schaumstoffpolster
17	4	Winkelstift
18	2	Rollengehäuse
19	2	70mm Rolle
20	1	90mm Rolle
21	1	Rechterr 38/32mm Abstandshalter
22	1	M10 x 45mm Schraube
23	6	Kleiner Abstandshalter
24	2	Kleines Rad
25	2	Große Buchse
26	2	Großes Rad
27	2	Stoßdämpfer
28	2	32mm runde Innenkappe
29	1	Haltestange
30	2	60mm Augenschraube
31	2	108mm Augenschraube
32	1	Kabel
33	2	Karabinerhaken
34	2	Griff
35	4	Elastisches Seil
36	2	M8 Mutter aus scheinendem Zink mit Nylon-Klemmteil
37	2	M10 x 43mm Schraube
38	2	M8 x 90mm Schraube
39	6	M6 Scheibe
40	3	M8 x 52mm Schraube
41	2	M10 x 63mm Schraube
42	1	M10 x 175mm Schraube
43	1	M10 x 80mm Schraube
44	2	Griffband
45	7	M10 Mutter mit Nylon-Klemmteil
46	7	Schwarze M8 Mutter aus Zink mit Nylon-Klemmteil
47	6	M4 x 20mm Blechschraube
48	1	Einstellklammer
49	2	56mm Abstandshalter
50	2	38mm runde Innenkappe
51	4	M6 x 38mm Schraube
52	2	M10 Hutmutter
53	2	M8 x 85mm Schraube
54	3	Schwarze M8 Scheibe aus Zink
55	2	M10 Scheibe aus scheinendem Zink
56	2	M10 Scheibe
57	1	Linker 38/32mm Abstandshalter
58	2	Knopf
59	1	Schutzplatte der Rolle
60	2	M6 x 16mm Schraube
61	1	Kleiner Stoßdämpfer
62	1	M4 x 16mm Blechschraube
63	1	M4 Scheibe
#	1	Bedienungsanleitung
#	1	Trainingsplakat
#	1	Schmiermittelpaket

Anmerkung: “#” weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin. Veränderungen zu den Angaben sind dem Hersteller, ohne Benachrichtigung, vorbehalten. Für mehr Informationen über die Bestellung von Ersatzteilen, beziehen Sie sich auf die Rückseite Ihrer Bedienungsanleitung.

DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr.WEEVBE1444.0

R1005A

